



# NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

## Sự Khởi Đầu Lành Mạnh cho Con Nhỏ Của Bạn

*Nguồn thực  
phẩm hoàn  
hảo nhất  
cho con  
nhỏ của  
bạn...được  
làm ra từ  
chính bạn!*

*Nuôi con  
bằng sữa mẹ  
rất tốt cho  
bạn và cả  
con của bạn.*

### Tại Sao Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ?

- ▶ Bởi vì sữa mẹ rất tốt cho bạn và cả con của bạn.
- ▶ Sữa mẹ tốt hơn bất cứ một loại sữa nào khác cho hầu hết các trẻ sơ sinh.
- ▶ Sữa mẹ có đầy đủ mọi chất dinh dưỡng cần thiết cho con nhỏ của bạn được tăng trưởng và khỏe mạnh.

### Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Rất Hữu Ích Cho Con Nhỏ Của Bạn

- ▶ Sữa mẹ dễ tiêu.
- ▶ Sữa mẹ giữ gìn con của bạn không bị bệnh tật và những vấn đề về sức khỏe.
- ▶ Những em bé được nuôi bằng sữa mẹ có thể thông minh hơn.
- ▶ Những em bé được nuôi bằng sữa mẹ rất ít khi bị quá cân.

### Sữa Mẹ cũng Giúp Ích cho Người Mẹ

- ▶ Sữa mẹ giúp cho người mẹ gần gũi với đứa con.
- ▶ Sữa mẹ giúp người mẹ được giảm cân.
- ▶ Sữa mẹ làm giảm nguy cơ của một số bệnh ung thư.
- ▶ Sữa mẹ tiết kiệm thời giờ và tiền bạc.

### Những Điều Gì Khác Bạn Nên Biết?

Đừng cho con nhỏ của bạn ngâm núm vú giả hoặc bú bình trong tháng đầu. Em bé có thể tự biết tìm vú mẹ để bú mà không cần giúp. Khi bạn cho con bú, hãy ôm con của bạn vào lòng. Nên nuôi em bé chỉ bằng sữa mẹ trong sáu tháng đầu. Nên tiếp tục cho con bú sữa mẹ ngay cả khi em bé đã bắt đầu tập ăn thức ăn đặc. Nên

cố cho con bú ít nhất là một năm sau khi sanh. Bạn có thể bơm sữa vào chai và nhở người khác cho em bé bú khi bạn không có nhà.

Khi con của bạn khóc có thể là em bé đói. Cần có thời gian và tập cách cho con bú sữa mẹ. Lúc ban đầu vú của bạn có thể bị đau. Nhớ cho em bé mở miệng lớn và ngậm vào phần da đậm màu chung quanh đầu vú để đỡ bị đau.

Bạn cần phải ăn uống nhiều hơn khi cho con bú sữa mẹ. Không bao giờ hút thuốc gần con nhỏ của bạn. Cố gắng bỏ hút thuốc và tránh xa những người hút thuốc. Rượu bia cũng làm ảnh hưởng đến con của bạn. Nên chờ ít nhất là hai tiếng sau khi uống bia rượu trước khi bạn cho con bú sữa mẹ.

### Tìm Sự Trợ Giúp Ở Đâu

▶ Ban Ủng Hộ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ của Quận Los Angeles (County of Los Angeles Breastfeeding Support):

**1-213-639-6463**

▶ La Leche League: **1-800-LA-LECHE**

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá của bạn.

Họ có thể giúp bạn. Cho con bú sữa mẹ là một cách tuyệt diệu để con của bạn có sự khởi đầu lành mạnh trong cuộc sống.

